

Post DVT

الأوردة العميقة



Patient
Education Leaflets



961 7 723 111



HHUMC.ORG.LB



HHUMCLB



Post DVT (Deep Vein Thrombosis) care instructions

You need to know that:

Deep vein thrombosis (DVT) This is a condition in which a blood clot forms in a vein that is not on or near the surface of the body.

It mainly affects the large veins in the lower leg and thigh. The clot can block blood flow. If the clot breaks off and moves through the bloodstream, it can get stuck in the blood vessels in the lungs. Most people are fully healed from a DVT within a few weeks or months

Please follow the instructions below:

- Wear the pressure stockings if prescribed by your doctor. They may improve blood flow in your legs and may lower your risk for long-term complications and problems with blood clots.
- Take your medicines exactly as prescribed by your doctor (and do not stop taking it without informing the doctor).
- get periodic blood tests upon the request of your doctor (especially if you are taking a blood thinner such as warfarin (Coumadin)) to make sure you are taking the right dose.
- Prop up your legs on a stool or chair if your legs swell when you sit.
- If swelling is a problem, keep your legs resting above your heart, when sleeping.
- While sitting in a car, bus, plane, or train. Wiggle your toes, tighten and relax your calf muscles, and shift your position often.
- Stay active, Walk regularly
- Eat a healthy, balanced diet that is low in saturated fat and salt, and is full of fruits, vegetables and whole grains. (Talk to your doctor, nurse or dietician for more information on diet and exercise to get to a weight that is healthy for you).
- Stay a healthy weight, loose overweight
- drink plenty of fluids to avoid dehydration – DVT is more likely if you're dehydrated. If you have kidney, heart, or liver disease and have to limit fluids, talk with your doctor before you increase your fluid intake.

Please avoid the below:

- sit or lie down in the same position for long periods
- cross your legs while you're sitting, sit so that you put steady pressure on the back of your knee.
- Smoking or use other tobacco products
- Drink alcohol
- add extra salt to your food.
- eat canned foods and other processed foods that have a lot of salt, and saturated fat.

Contact your doctor if:

- Your skin looks pale, blue, or feels cold to touch
- You have more swelling in either or both of your legs
- You have fever or chills
- You are short of breath (it is hard to breathe)
- You have chest pain, especially if it gets worse upon taking a deep breath in
- You cough up blood

الإرشادات بعد تجلط الأوردة العميقة (DVT)

يجب أن تعرف أن :

تجلط الأوردة العميقة (DVT) هو حالة تتشكل فيها جلطة دموية في وريد عميق بعيد عن سطح الجسم. يؤثر هذا عادة على الأوردة الكبيرة في الساقين السفليتين والفخذ. يمكن أن تؤدي الجلطة إلى انسداد تدفق الدم. إذا انفصلت الجلطة وانتقلت عبر مجرى الدم، قد تعلق في الأوعية الدموية في الرئتين. معظم الأشخاص يتعافون تمامًا من تجلط الأوردة العميقة (DVT) في غضون أسابيع أو أشهر قليلة.

يرجى اتباع التعليمات التالية:

- ارتدِ الجوارب الضاغطة إذا وصفها لك الطبيب. يمكن أن تحسن هذه الجوارب تدفق الدم في ساقيك وقد تقلل من خطر حدوث مضاعفات طويلة المدى ومشاكل تجلط الدم.
- تناول الأدوية تمامًا كما وصفها لك الطبيب (ولا تتوقف عن تناولها دون استشارته).
- قم بإجراء فحوصات الدم بشكل دوري بناءً على طلب طبيبك (خاصةً إذا كنت تتناول الأدوية المسيلة للدم مثل warfarin (Coumadin)) للتأكد من أنك تتناول الجرعة الصحيحة.
- ضع ساقيك على مسند أو كرسي إذا لاحظت تورماً في الساقين أثناء الجلوس.
- حافظ على رفع ساقيك فوق مستوى قلبك، إذا كانت التورمات مشكلة حتى أثناء النوم.
- أثناء الجلوس في السيارة أو الحافلة أو الطائرة أو القطار، حرك أصابع قدميك، وشد واسترخي عضلات الساقين، وغير وضعيتك بشكل متكرر.
- حافظ على نشاطك البدني، وامش بانتظام.
- اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا ومتوازنًا يحتوي على نسبة منخفضة من الدهون المشبعة والملح، وغني من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة. (استشر طبيبك أو الممرضة أو أخصائي التغذية للحصول على مزيد من المعلومات حول النظام الغذائي وممارسة التمارين الرياضية للوصول إلى الوزن الصحي المناسب لك).
- حافظ على وزن صحي، وحاول خسارة الوزن الزائد.
- اشرب الكثير من السوائل لتجنب الجفاف، حيث أن الجفاف يزيد من احتمال حدوث جلطة وريدية عميقة (DVT). إذا كنت تعاني من أمراض الكلى أو القلب أو الكبد وتحتاج إلى الحد من تناول السوائل، فتحدث إلى طبيبك قبل زيادة تناولك للسوائل.

يرجى تجنب ما يلي:

- الجلوس أو الاستلقاء في نفس الوضع لفترات طويلة.
- وضع ساقيك فوق بعضها أثناء الجلوس، أو الجلوس بحيث تضع ضغطًا ثابتًا على الجزء الخلفي من ركبتيك.
- التدخين أو استخدام منتجات التبغ الأخرى.
- شرب الكحول.
- إضافة المزيد من الملح إلى طعامك.
- تناول الأطعمة المعلبة والأطعمة المصنعة الأخرى التي تحتوي على الكثير من الملح والدهون المشبعة.

اتصل بطبيبك إذا حدث ما يلي:

- بشرتك تبدو شاحبة أو زرقاء أو باردة عند اللمس.
- تعاني من تورم أكبر في إحدى الساقين أو كليهما.
- تعاني من حمى أو قشعريرة.
- تعاني من ضيق في التنفس (صعوبة في التنفس).
- تعاني من ألم في الصدر، خاصة إذا تفاقم عند أخذ نفس عميق.
- إذا كنت تسعل دمًا.